

Camotes Horneados

Sirve: 4 Porciones

1 Camote mediano proporciona más de un día de la vitamina A necesaria y el 35% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C. También puede usar las patatas dulces (camotes) en sopas o comidas horneados como panes, magdalenas (panecillos) o pastel de camote.

Ingredientes

- 4 camotes medianos
- aceite antiadherente en aerosol
- 1 **cucharada** aceite vegetal
- 1/2 **cucharadita** pimienta negra
- 1/2 **cucharadita** pimentón (paprika)
- 1/4 **cucharadita** pimienta de cayena (si lo desea)
- 1/8 **cucharadita** sal
- 3 ajo picados

Preparación

1. Precaliente el horno a 375 grados F. Rocíe una bandeja para hornear con aceite antiadherente en aerosol de cocina.
2. Corte las papas en gajos o tiras. Cóloquelas en un tazón de agua fría por 15 minutos.
3. Escorra las papas. Póngalas en un tazón grande y cubra con aceite vegetal. Sazónelas con sal y pimienta negra. Si usa pimienta de cayena y pimentón (paprika), agréguelas también. Coloque una sola capa de las papas sobre la bandeja para hornear.
4. Hornee por 20 minutos. Retire del horno, de vuelta a las papas con una espátula y espolvoree con el ajo. Hornee otros 15 minutos o hasta que estén doradas y crujientes.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	150	
Grasa total	3.5 g	
Proteínas	2 g	
Carbohidrato	27 g	
Fibra dietética	4 g	
Grasa saturada	NA	
Sodio	140 mg	

Recipe adapted from Food.com